

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
主競技場	コート	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B		
	午前 9:00 ~ 12:00																																
	午後① 12:30 ~ 15:30	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事		改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事	改修工事		
	午後② 16:00 ~ 18:00																																
	夜間 18:30 ~ 21:30																																
柔道場	午前 9:00 ~ 12:00			サン(館) 柔道ア							サン(館) 柔道ア							サン(館) 柔道ア						サン(館) 柔道ア								サン(館) 柔道ア	
	午後① 12:30 ~ 15:30	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体		団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体		
	午後② 16:00 ~ 18:00																																
	夜間 18:30 ~ 21:30																																
	剣道場	午前 9:00 ~ 12:00	団体	個人				探健ス ポ協	団体	個人				団体	体健康 探		探健ス ポ協	フ遊(行) ルスの	個人				体健康 探		探健ス ポ協	ヒバ ンタ	個人				探健ス ポ協	ヒバ ンタ	個人
午後① 12:30 ~ 15:30		団体	レス・ ホス・ SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	レス・ ホス・ SSC	団体		団体	レス・ ホス・ SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	レス・ ホス・ SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人		
午後② 16:00 ~ 18:00			シエン SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	シエン SSC	団体		団体	レスリ SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	シエン SSC	団体	団体	団体	団体	団体	団体	団体	個人	
夜間 18:30 ~ 21:30			稽古 会							稽古 会			団体	稽古 会		稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	稽古 会	
弓道場		午前 9:00 ~ 12:00	ア個人						弓個人	ア個人	団体								都民大会強化練習の アーチエリ														団体
	午後① 12:30 ~ 15:30	ア個人	団体	団体	団体	団体	団体	弓個人	ア個人	都民大会強化練習の アーチエリ	団体							都民大会強化練習の アーチエリ														謝礼講習会	
	午後② 16:00 ~ 18:00	ア個人						弓個人	ア個人	団体																							
	夜間 18:30 ~ 21:30	ア個人						弓個人	ア個人	団体																							団体
									若リア 教11 室初チ 心エ																								

休日

# 総合体育館 5月分 予定(2/2)

※4月30日現在の情報です。予定は変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
時間コマ	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
卓球場	午前 9:00 ~ 12:00	団体	団体	個人	個人	個人	個人	団体	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人			
	午後① 12:30 ~ 15:30	個人	個人	個人	個人	個人	個人	団体	個人	個人	個人	団体	個人	個人	個人	個人	個人	団体	団体	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人		
	午後② 15:30 ~ 18:00	個人	個人	個人	個人	個人	個人	団体	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	
	夜間 18:30 ~ 21:30	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	
	団体	団体	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	
	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
スクリーン	午前 9:00 ~ 12:00	団体	者室連 会親盟 員技教	スポ(都) ツ大会民 ①	個人	個人	個人	団体	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	個人	団体	団体	
	午後① 12:00 ~ 14:00	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
	午後② 14:00 ~ 16:00	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
	午後③ 16:00 ~ 18:00	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人
	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人	個人

- (注) **青色枠** 団体予約枠。利用日の7日前までに団体利用が無い場合は、個人利用に切り替わります。  
**白色枠** 個人利用枠。  
**緑色枠** 大会・教室などが予定されている枠。

- 総合体育館の個人利用は、時間枠での利用です。
- バレーボール・バスケットボールの個人利用について
  - ①個人利用可能曜日は、バレーボールは火曜日、バスケットボールは、木曜日と団体利用のない場合の土曜日です。(祝日を除く)
  - ②利用時間の約5分前から受付を開始します。(状況により早くなる場合もあります。)
- バドミントンの個人利用について
  - ①個人利用可能曜日は、月曜日・水曜日および団体利用のない場合の金曜日・日曜日・祝日です。
  - ②仮予約の受付 朝8時30分より到着順に仮予約を実施します。また、仮予約の受付は利用者本人に限ります。(代理受付不可)
  - ③利用時間の約15分前から受付を開始します。
- 卓球の個人利用について
  - ①利用される方は受付前の待機場所に到着順に並んでお待ちください。
  - ②利用時間枠の5分前になりましたら、受付を開始します。
  - ③卓球の受付は2名以上のグループで受付を行います。(1名では受付できません)
  - ④卓球については台数(10台)をこえるグループがいらした場合は、抽選となります。
  - ⑤空き予約の受付(電話・事前等)は行っておりません。

※ 競技場・卓球場・トレーニング室をご利用の際は、必ず室内用の運動靴をご持参ください。  
 ※ 午後6時以降は小学生以下のお子様だけでは利用できません。18歳以上の方の付き添いが必要です。

## 【トレーニング室】

トレーニング室は会員制です。  
 ご利用できる方は15歳以上(中学生を除く)の区内在住・在勤・在学の方です。  
 初めてご利用の際には、トレーニング室の利用説明を受けていただきます。下記の物をご持参ください。  
 ●住所の確認できる物(運転免許証、保険証など) ●運動着・室内用の運動靴をお持ちください。

練馬区立総合体育館

電話 03(3995)2805